

## 【青年期における喪失体験としての失恋ストレスのコーピング過程の研究】

A43079 岸 沙織

青年期は異性への関心を持つと共に多くの恋愛を経験していく時期であり、恋愛は最も関心の高い問題である（加藤 2005）。また、失恋と言う経験は特に思春期・青年期においては、恋人を失うと言う意味で最も重要な喪失体験として捉えることが出来（酒井 2002）、ありふれた経験であり、辛い記憶を残す物である。精神・身体的健康を考えるうえで失恋の当事者である青年がどのようなコーピングを行うのかと言う問題は重要である（加藤 2005）。この失恋体験について解決志向アプローチの技法を用いて克服過程を明らかに出来ると考えた。そして当事者がその失恋経験をどのように意味づけているのかと言った側面も明らかにして行きたいと考える。

本研究は淑徳大学生の失恋経験についての統計的なデータを基に、解決志向アプローチの技法を用いた面接調査を行い、失恋経験の克服過程を明らかにするものである。

### 〔研究1－失恋ストレスのコーピングについての質問紙調査〕

失恋経験の意識調査を行い、性別や失恋形態からの失恋コーピングやストレスの差など失恋経験に関する様々な側面を検証し、精神的健康度（GHQ 得点）がどのようなコーピングによって左右されるのか検証することを目的とする

平成19年10月16日、総合福祉学部の学生（287名）を対象とし面接参加者を選ぶための尺度と面接依頼書付きの質問紙を配布した。使用尺度は失恋コーピング尺度、GHQ 12項目、失恋に関する基本的な項目である。回答者から得られた失恋コーピング尺度の得点から因子分析を行い、結果6因子を抽出し、未練因子、置き換え因子、敵意因子、関係解消因子、肯定的解釈因子、気晴らし因子と名づけた。それらの6因子を未練群と拒絶群、回避群にまとめた。この結果とGHQの得点を基に、面接参加者に協力の依頼をした。

精神的健康度（GHQ 得点）が失恋コーピング尺度の未練群、拒絶群、回避群と回復期間、失恋による影響のどの要因によって左右されるのかを検証した結果、未練群、拒絶群、回避群、失恋による影響についてはすべて有意であり、精神的健康度（GHQ 得点）に影響を与えることが認められた。精神的健康度（GHQ 得点）を増加させる（健康的でない状態にする）要因となった因子は未練群と拒絶群であり、精神的健康度（GHQ 得点）を減少させる（健康の状態にする）要因となった因子は回避群と失恋の影響であった。未練群、拒絶群は失恋した相手にネガティブな意識が向けられている状態に相当し、回避群は主に失恋を肯定的に捉え、受け入れようとするポジティブ思考と、気分転換をし、相手を想起しないと言うコーピングである。また失恋の影響は高いと良い影響を受けたことを示し、低いと悪い影響を受けたことを示している。

以上のことから、失恋は当事者の精神的健康に影響を与え、精神的健康は失恋にネガティブなものとして捉えると健康ではなくなり、ポジティブに捉えると健康でいられるということ言えるだろう。

失恋形態の度数分布表

	度数	パーセント
片思い	83	39.71
離愛	104	49.76
その他	22	10.53

N=209

〔研究2－失恋経験の克服過程についての事例研究－〕

失恋経験者8名を対象に解決志向アプローチの技法を用いた面接を行った。克服過程を明らかにするための面接に使用した質問は主に「コーピングの質問」、「例外の質問」、「関連性の質問」である。面接参加者には当時から現在までの心の状態をグラフに表してもらった。そのグラフを基に、気持ちや体調、環境の変化について質問と、相手の存在についての質問、失恋体験を今どのように意味付けているのかについても尋ねた。

面接の結果は本文に事例1から8として書き記し、最後に事例別考察と総合考察をのべる。事例から得られた結果によると、総ての面接参加者が自ら行ってきたコーピングの他に、家族や友達等からのソーシャルサポートを得ていた。また失恋経験によって相手を喪失したことに対し、相手と今までとは違った形（主に友達）として新しい関係を築く人や相手を見返そうとすることで失恋経験をバネにして克服した人、違う人と繋がることで失恋の悲嘆から立ち直った人など様々であった。また失恋経験はその当時とても辛く悲しい体験であるが、今回の面接の参加者はそれぞれの失恋体験を振り返って、ほとんどの人が、良い経験や自分を見直すきっかけとなったなど、ポジティブな捉え方をしていた。これらの結果から、失恋経験はただ辛い経験として残るものではなく、時間の経過と共に良い側面ももたらすのだと考えられる。また、研究2の事例研究においては、失恋経験からある程度時間を経ており、本人がその悲嘆を克服出来たと感じている場合や良い経験として意味付けられているケースについては解決志向アプローチを用いた面接を行うことによって、その克服過程を聞き出すことが可能であると考えられる。また、このような解決志向アプローチを用いた面接を行うことによって失恋経験についての心の整理が進むと言う効果も期待できるだろう。

〔参考文献〕加藤司 2005 失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の検証  
 社会心理学研究 日本心理学会 酒井美雪 2002 青年の失恋体験による対象喪失と  
 モーニングワークー青年の好む歌詞に映し出された心理の変化ー 応用社会学研究第12号